

令和7年 10月 中学校基準献立予定表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ミルクパン	○		◎ミルクパン			784 kcal
	ボルシチ		ぶたもも肉小間, 豆乳	じゃがいも, 米油	たまねぎ, にんじん, セロリ, だいこん, ホールトマト, にんにく	デミグラスソース, ケチャップ, ベイリーフ, 赤ワイン, チキンとポークスープ, 並塩, 水	35.0 g
	ほうれん草のサラダ			ごま油	もやし, ほうれんそう, ホールコーン	しょうゆ, 酢, 並塩	25.2 g
	果物 (りんご)				りんご		1.9 g
2 木	豆乳ちゃんぽん	○	ぶたもも肉小間, こういか, あわせ味噌, 豆乳	ホットラーメン, 米油	長ねぎ, キャベツ, にんじん, もやし, しょうが, たけのこ, きくらげ(乾)	しょうゆ, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	748 kcal
	スパイシーポテト			じゃがいも, 揚げ油		並塩, こしょう, パプリカ(粉), カレー粉, チリパウダー	37.7 g
	スティックチーズ		◎プロセスチーズ				20.2 g
							3.1 g
3 金	ごはん	○		精白米, 精麦			773 kcal
	四川豆腐		ぶたもも肉小間, 木綿豆腐	米油, 粗糖, ごま油, かたくり粉	長ねぎ, こまつな, にんにく, しょうが, たけのこ	しょうゆ, 日本酒, トウバンジャン, チキンとポークスープ, 水	36.1 g
	海藻サラダ		くきわかめ, わかめ, 赤とさかのり白とさかのり	粗糖, 米油	キャベツ, にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	24.0 g
							2.3 g
6 月	ツナそぼろごはん	○	まぐろ(缶詰, 水煮, フレーク, ホワイト), まぐろフレーク油漬け, 凍り豆腐	精白米, 精麦, 粗糖	にんじん, しょうが	しょうゆ, 日本酒, みりん	738 kcal
	野菜たっぷりかきたま汁		★卵	じゃがいも, かたくり粉	ほうれんそう, たまねぎ, にんじん	しょうゆ, さば・かつお削り節, 並塩, 水	36.8 g
	豆乳プリン			豆乳プリン			26.8 g
							2.5 g
7 火	チキンカレーライス	○	とりもも肉小間, 豆乳	精白米, 精麦, じゃがいも, 小麦粉, 米油	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, グリンピース	トマトピューレー, ケチャップ, チャツネ, カレー粉, クミン, ターメリック, 中濃ソース, 赤ワイン, チキンスープ, 並塩, 水	801 kcal
	ひじきサラダ		ほしひじき, ゆで大豆	粗糖, 米油	にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	27.3 g
							26.5 g
							2.5 g
8 水	ロールパン	○		◎ロールパン			790 kcal
	鶏肉のきのこソース		とりもも肉切り身	米油	ぶなしめじ, えのきたけ, まいたけ, たまねぎ	並塩, こしょう, デミグラスソース, ケチャップ, 赤ワイン	35.2 g
	コーンチャウダー		ベーコン, 豆乳, あわせ味噌	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, クリームコーン, ほうれんそう	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	35.8 g
							3.1 g
9 木	ごはん	○		精白米, 精麦			792 kcal
	麻婆春雨		ぶたひき肉, 八丁味噌	緑豆はるさめ, 米油, 粗糖, ごま油	長ねぎ, にら, たけのこ, にんじん, にんにく, しょうが	しょうゆ, みりん, チキンとポークスープ, トウバンジャン, 水	33.0 g
	ワンタンスープ		ぶたもも肉小間, なんと	干しワンタン	たまねぎ, にんじん, にら, もやし	チキンとポークスープ, しょうゆ, こしょう, 水	18.0 g
	果物 (みかん)				みかん		3.2 g
15 水	ごはん			精白米, 精麦			849 kcal
	飲むヨーグルト		◎飲むヨーグルト (アシドミルク plus180)				35.6 g
	さばのピリ辛焼き		さば	粗糖, かたくり粉, 白ごま		みりん, しょうゆ, トウバンジャン, 水	25.0 g
	呉汁		ゆで大豆, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも	だいこん, 長ねぎ, ごぼう, にんじん	さば・かつお削り節, 水	2.4 g
	手作りふりかけ (青のり)		あおのり, さば・かつお削り節	粗糖		しょうゆ, 並塩	
16 木	みそそぼろごはん	○	ぶたひき肉, あわせ味噌	精白米, 精麦, 米油, 粗糖	しょうが, たけのこ, グリンピース	日本酒, しょうゆ, みりん	780 kcal
	のっぺい汁		油揚げ, 焼き竹輪	じゃがいも, かたくり粉	こまつな, にんじん, ごぼう, 長ねぎ	しょうゆ, さば・かつお削り節, 水	33.9 g
							23.8 g
							2.4 g
17 金	揚げパン	○		◎コッペパン, 揚げ油, 粗糖, グラニュー糖			741 kcal
	豆乳入りさつまいもシチュー		とりもも肉角, とりむね肉角, 豆乳, いんげんまめ	さつまいも, 米油, 米粉	にんじん, たまねぎ, にんにく, グリンピース	白ワイン, チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	30.3 g
	コーンサラダ		どんな揚げパンが食べたいか？ 南郷中にアンケートをとりました。 シナモンに決定！	米油, 粗糖	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	しょうゆ, 酢, 並塩	24.7 g
							3.8 g
20 月	ごはん	○		精白米, 精麦			764 kcal
	さわらの味噌焼き		さわら, あわせ味噌	粗糖		みりん, 日本酒, しょうゆ	36.4 g
	けんちん汁		油揚げ	じゃがいも, ごま油	だいこん, にんじん, 長ねぎ, ごぼう, こまつな, こんにゃく	しょうゆ, さば・かつお削り節, 水	19.7 g
							2.3 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
21 火	ごはん	○		精白米, 精麦			731 kcal
	筑前煮		とりもも肉角	じゃがいも, 粗糖, ごま油	たまねぎ, にんじん, ごぼう, れんこん, しょうが, グリンピース, たけのこ, こんにやく	しょうゆ, 日本酒, 水	26.1 g
	ゆかりあえ				キャベツ, にんじん, ゆかり	並塩	17.7 g
							3.1 g
22 水	ぶどうパン	○		◎ぶどうパン			773 kcal
	ポークビーンズ		大豆, ぶたもも肉小間	じゃがいも, 米油	にんじん, たまねぎ	トマトピューレー, パプリカ(粉), ケチャップ, チキンとポークスープ, ベイリーフ, 並塩, こしょう, 水	35.8 g
	春雨サラダ			緑豆はるさめ, 米油, 粗糖	キャベツ, ほうれんそう, にんじん, ホールコーン	しょうゆ, 酢, 並塩	24.7 g
							3.1 g
23 木	ソフト麺トマトソース	○	まぐろフレーク油漬け, まぐろフレーク水煮	ソフトめん, オリーブ油, 粗糖	たまねぎ, にんじん, セロリ, ぶなしめじ, エリンギ, にんにく, ホールトマト	トマトペースト, ケチャップ, 中濃ソース, チキンスープ, 赤ワイン, 並塩, こしょう, 水	820 kcal
	さつまいものシナモンシュガー			さつまいも, 揚げ油, 粗糖		シナモン	25.7 g
							19.1 g
							2.2 g
24 金	豚肉と大豆のビビンバ	○	ぶたひき肉, ゆで大豆	精白米, 精麦, 粗糖, ごま油, かたくり粉, 白ごま	にんにく, もやし, にんじん, こまつな	日本酒, しょうゆ, コチジャン, 並塩	812 kcal
	トックスープ		とりもも肉小間	トック, かたくり粉	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, だいこん, しょうが	チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	34.7 g
							20.9 g
							3.0 g
27 月	ごはん	○		精白米, 精麦			772 kcal
	チキンチキンごぼう		とりもも肉角	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖	ごぼう, えだまめ	日本酒, しょうゆ, みりん, 水	31.7 g
	田舎汁		あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, こまつな, 長ねぎ	さば・かつお削り節, 水	21.3 g
							2.0 g
28 火	五目焼きそば	○	ぶたもも肉小間, △むきえび, ★うずら卵	揚げ麺, 米油, かたくり粉	たまねぎ, もやし, チンゲンサイ, たけのこ, にんにく, きくらげ, にんじん	しょうゆ, 酢, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	802 kcal
	パンパンジー		とりささみ	練りごま, 白ごま, ごま油, 粗糖	きゅうり, キャベツ, にんじん, こんにやく	しょうゆ, 酢, 並塩	44.8 g
	パオズ		冷凍パオズ				35.5 g
							4.1 g
29 水	コッペパン	○		◎コッペパン			768 kcal
	りんごジャム				りんごジャム		37.8 g
	サクサクチキン		とりむね肉切り身	小麦粉, コーンフレーク, パン粉, 揚げ油	にんにく	並塩, こしょう, しょうゆ	27.5 g
	野菜スープ		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こまつな, たけのこ	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	3.4 g
30 木	ごはん	○		精白米, 精麦			800 kcal
	豚肉の生姜炒め		ぶたもも肉小間	米油, 粗糖, かたくり粉	たまねぎ, しょうが	しょうゆ, みりん, 並塩	38.2 g
	根菜のごま汁		ぶたもも肉小間, あわせ味噌	じゃがいも, ごま油, 白ごま, 練りごま	にんじん, 長ねぎ, だいこん, ごぼう	さば・かつお削り節, みりん, 水	21.9 g
							2.3 g
31 金	ミックスピラフ	○	ベーコン	精白米, 精麦	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), グリンピース, ホールコーン	白ワイン, 並塩, こしょう	752 kcal
	かぼちゃのトマト煮		とりもも肉角, とりむね肉角	米油	西洋かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, セロリ, にんにく, ホールトマト	チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	28.2 g
	果物（みかん）				みかん		20.9 g
							2.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

10月食物アレルギーのお知らせ

献立表の見方

* 基準献立予定表は中学校2校共通献立を記載しています。校内学校行事により給食提供のない日があります。学校行事については各校の学校だよりをご参照ください。

日にち	献立名	卵	乳	えび
10/6(月)	野菜たっぷりかきたま汁	○		
10/28(火)	五目焼きそば	○		○

※パンはすべて、小麦粉・脱脂粉乳を含みます。

※魚介類（あさり・わかめ・ちりめんじゃこなど）はエビ・カニが混ざる漁法で漁獲されています。

※飲むヨーグルト・ジュースは牛乳扱いになります。ご家庭で確認をお願いします。

※「卵」＝ ★
「乳」＝ ◎
「えび」＝ △
と材料名に印が入ります。

加工食品の食物アレルギー原因食物について

食品名	えび	かに	くるみ	小麦粉	そば	卵	乳	落花生	その他
ベーコン									豚肉
なると									
プロセスチーズ							○		
豆乳プリン									大豆
冷凍パオズ				○					鶏肉・豚肉・大豆
コーンフレーク									

※食品表示法に基づく特定原材料8品目と、特定原材料に準ずる20品目のみ記載。これら以外の食品は、葉山町ホームページの「加工食品アレルギー表示一覧表」でご確認ください。「葉山の給食 加工食品」と検索してください。

葉山町教育委員会学校教育課

(TEL) 046-876-1111（内線：7222）

